

Mi Plato - Completa los espacios en blanco



Completa tu plato: Escribe las palabras correctas para poner tu plato en forma

comer	músculos	vitamina C	trigo integral	frutas	vegetales	baja en grasa
-------	----------	------------	----------------	--------	-----------	---------------

1. Debes reemplazar la leche entera con leche sin grasa o leche baja en grasa

2. Elige trigo integral en lugar de pan blanco.

3. La proteína ayuda a construir nueva piel, músculos, y sangre.

4. La mitad de tu plato debe estar lleno de frutas y vegetales porque saben muy bien y son ricos en vitaminas y minerales

5. Es mejor comer la fruta que beberla..

